**PELATIHAN STRATEGI KOPING AKTIF NTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA REMAJA LAKI-LAKI PANTI ASUHAN DI YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

****

Disusun oleh :

ERVIANA YULIANI

15511036

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**2020**

**PELATIHAN STRATEGI KOPING AKTIF UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA REMAJA LAKILAKI PANTI ASUHAN DI YOGYAKARTA**

Erviana Yuliani1, Triana Noor Edwina2, Novia Sinta Rochwidowati3

Program Magister Psikologi Profesi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email : yuliani.erviana@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untk mengetahui pengaruh pelatihan strategi koping aktif terhadap peningkatan resiliensi remaja laki-laki panti asuhan. Subjek penelitian adalah 5 orang remaja laki-laki panti asuhan. Penelitian ini hanya ada kelompok eksperimen yang diambil dari hasil *pre test* pada skala resiliensi dalam kategori sedang. Bentk desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan desain *one group pre test – post test design*. Alat pengumpulan data yang digunakan berupa skala resiliensi, observasi dan wawancara. Analisi data yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk melihat perbedaan skor kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikannya perlakuan. Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan skor resiliensi setelah diberikan pelatihan strategi koping aktif dengan nilai Z sebesar -2,032 (p > 0,050) dengan mean post test (X = 50,60) lebih tinggi dari mean pre test (X = 39,40). Artinya resiliensi pada remaja laki-laki panti asuhan setelah pelatihan strategi koping aktif lebih tinggi dibandingkan sebelum pelatihan strategi koping aktif. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan strategi koping aktif dapat meningkatkan resiliensi pada remaja laki-laki panti asuhan di Yogyakarta.

Kata kunci : Pelatihan strategi koping aktif, Resiliensi, Remaja laki-laki Panti Asuhan.

*ABSTRACT*

*This study aims to determine the effect of active coping strategy training on increasing the resilience of male adolescents in orphanages. The research subjects were 5 teenage boys at the orphanage. This study only contained an experimental group that was taken from the pre-test results on a resilience scale in the medium category. The research design used was pre-experimental design with one group pre test - post test design. Data collection tools used in the form of resilience scale, observation and interviews. The data analysis used was the Wilcoxon Signed Rank Test to see the differences in the scores of the experimental group before and after the treatment was given. The results of the analysis showed that there was a difference in resilience scores after being given training in active coping strategies with a Z value of -2.032 (p> 0.050) with a mean post test (X = 50.60) higher than the mean pre test (X = 39.40). This means that the resilience of male adolescents in the orphanage after active coping strategy training was higher than before active coping strategy training. This shows that active coping strategy training can increase the resilience of male adolescents in an orphanage in Yogyakarta.*

*Keywords: Active coping strategy training, resilience, male adolescent orphanage.*

1. **LATAR BELAKANG**

Panti asuhan merupakan sebuah lembaga yang bergerak dibidang sosial untuk menampung anak dan remaja yang tidak diasuh oleh orangtua, baik karena kehilangan orangtua ataupun karena orangtua yang tidak mampu dalam merawat anaknya tersebut. Remaja membutuhkan dukungan sosial dan kebutuhan emosional lainnya seperti kepercayaan dan rasa empati untuk menunjang remaja dalam menyesuaikan diri dalam masa peralihan anak ke masa dewasa (Sarwono, 2012).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2016) mengenai “Study Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak di Panti Asuhan Sidoarjo” menunjukkan bahwa ada 4 karakteristik anak panti asuhan yaitu anak yatim, yatim piatu, anak dengan korban *broken home*, dan anak berasal dari keluarga tidak mampu. Pada anak panti asuhan ini memiliki tingkat daya tangguh (resiliensi) dengan kategori tinggi 18%, kategori sedang 66%, dan kategori rendah 16%, artinya bahwa remaja panti asuhan yang belum memiliki daya tangguh yang memadai untuk bertahan dalam menjalani kehidupannya secara mandiri.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Wardahani dkk (2017) mengenai ancaman, faktor protektif, aktivitas dan resiliensi remaja yang menunjukkan hasil bahwa ancaman yang diterima oleh remaja laki-laki lebih tinggi (14,19%) dibandingkan dengan perempuan (10,74). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara resiliensi remaja laki-laki dan perempuan. Pada remaja perempuan diketahui memiliki kemampuan bertahan (resiliensi) lebih baik (rata-rata=68,63) dibandingkan dengan remaja laki-laki (rata-rata=62,12).

Untuk meningkatkan resiliensi yang positif diperlukan suatu kemampuan untuk mengelola tuntutan dan tekanan atas permasalahan yang dihadapi oleh individu. Menurut Folkman dan Moskowitd (Lestari, 2014) Kemampuan tersebut disebut dengan strategi koping. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan strategi koping aktif sebagai koping yang tepat dan adaptif dalam meningkatkan resiliensi. Koping aktif dianggap oleh Schiraldi (2017) sebagai koping yang lebih adaptif untuk individu dalam menghadapi permasalahannya.

1. **TUJUAN**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan strategi koping aktif sebagai koping yang tepat dan adaptif dalam meningkatkan resiliensi. Koping aktif dianggap oleh Schiraldi (2017) sebagai koping yang lebih adaptif untuk individu dalam menghadapi permasalahannya.

1. **PERMASALAHAN**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan tersebut maka dapat disampaikan bahwa rumusan permasalahan dalam penelitian ini, apakah pelatihan strategi koping aktif dapat meningkatkan resiliensi pada remaja laki-laki Panti Asuhan?.

1. **MANFAAT**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

* Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dan memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi seperti psikologi klinis, psikologi perkembangan, psikologi sosial dan psikologi pendidikan, dan pengembangan secara teoritis mengenai Pelatihan Strategi Koping Aktif terhadap Peningkatan Resiliensi.
* Bagi para praktisi di bidang psikologi memberikan kontribusi dalam peningkatan keterampilan psikoterapi atau intervensi mengenai proses dan tahapan pelatihan strategi coping untuk meningkatkan resiliensi pada anak panti asuhan.
* Bagi para pendamping dan pekerja sosial di lembaga-lembaga yang bergerak di bidang perlindungan perempuan dan anak, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan juga keterampilan tentang langkah dan cara pelaksanaan dan manfaat pelatihan strategi koping aktif dalam meningkatkan dan memaksimalkan resiliensi para anak di panti asuhan.
1. **METODE PENELITIAN**
2. **Desain Penelitian**

Bentuk desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan desain *one group pre-test – post test design. One group pre test – post test design* adalah desain penelitian hanya terdapat satu kelompok dengan awal penelitian atau perlakuan dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat yang telah memiliki subjek dan setelah diberikan perlakuan, maka dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat dengan alat ukur yang sama.

1. **Populasi dan Sampel**

Subjek penelitian adalah individu yang tinggal di Panti Asuhan X dengan resiliensi rendah atau sedang. Adapun kriteria subjek penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

* Remaja yang tinggal di Panti Asuhan dan berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 3-5 orang yang masuk dalam kelompok eksperimen
* Memiliki skor resiliensi yang rendah dan sedang berdasarkan skor dari skala resilensi yang digunakan dalam penelitian ini.
* Subjek bersedia secara sukarela mengikuti penelitian dengan bukti mengisi *informed consent.*
1. **Pengumpulan dan Analisis Data**

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian untuk memperoleh data yang dibutuhkan adalah skala, observasi dan wawancara.

Analisis data dalam penelitian menggunakan metode analisis statistikdengan bantuan *software SPSS version 16.0 for windows*, dengan teknik analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test* melihat perbedaan tingkat skor resiliensi sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa pelatihan strategi koping atifpada remaja laki-laki panti asuhan.

1. **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan data penelitian maka menunjukkan hasil pengukuran *pre test* diperoleh skor resiliensi minimal sebesar 37, skor maksimal sebesar 43, *mean* 39,40 dan standar deviasi 2,302. Hasil skor resiliensi pada saat *post test* diperoleh skor minimal sebesar 48, skor maksimal 52, *mean* 50,60 dan standar deviasi 1,673. Sedangkan hasil skor resiliensi pada saat *follow up* diperoleh skor minimal sebesar 49, skor maksimal 52, *mean* 50,80 dan standar deviasi bernilai 1,304.

Berdasarkan data di atas menjelaskan bahwa setiap subjek penelitian mengalami perbedaan skor Resiliensi yang signifikan pada *pretest, posttest,* dan *follow up.* Dengan demikian, tingkat Resiliensi pada subjek penelitian kelompok eksperimen cenderung mengalami perbedaan setelah diberikan interveni berupa Pelatihan Strategi Koping Aktif untuk meningkatkan Resiliensi.

Hasil uji analisis data menggunakan teknik uji *Wilcoxon Signed Rank Test* antara skor *pre test* dan *post test* resiliensi menunjukkan koefisien Z = -2,032 (p < 0,050). Hasil ini menunjukkan ada perbedaan skor resiliensi sebelum dan setelah diberikan intervensi pelatihan strategi koping aktif, dengan skor *mean* setelah intervensi (50,60) lebih tinggi dari pada skor *mean* sebelum intervensi (39,40).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Secades (2016) mengenai hubungan resiliensi dan strategi koping dalam perlombaan olahraga menunjukkan bahwa karakteristik individu yang resilien dikaitkan dengan penggunaan strategi koping aktif yang lebih berpotensi untuk beradaptasi. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa aspek positif dalam pencarian solusi sebagai strategi koping aktif dan pengambilan tanggung jawab dalam menyelesaikan permasalahan mendorong individu dalam menghadapi stress sehingga individu dapat menjadi resilien (Torres, 2014).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan strategi koping aktif dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi remaja laki-laki panti asuhan.maka dari itu, pelatihan strategi koping aktif dapat menjadi salah satu alternatif untuk membantu para remaja laki-laki panti asuhan dalam menjadi pribadi yang resilien. Hal ini sesuai dengan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini terbukti bahwa ada perbedaan signifikan tingkat skor resiliensi sebelum dan setelah pelatihan strategi koping aktif pada remaja laki-laki.

1. **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat skor resiliensi sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa pelatihan strategi koping aktif. Resiliensi setelah pelatihan stategi koping aktif lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan pelatihan strategi koping aktif.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran yang ditjukan antara lain :

1. Bagi subjek penelitian

Subjek peneliti yakni remaja laki-laki panti asuhan diharapkan selalu terus berlatih keterampilan strategi koping aktif yang diperoleh selama penelitian sehingga membantu subjek untuk menjadi pribadi yang resilien.

1. Bagi praktisi

Pelatihan strategi koping aktif dapat menjadi alternatif intervensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan resiliensi kepada remaja laki-laki panti asuhan maupun remaja lainnya agar menjadi pribadi yang resilien.

1. Bagi peneliti selanjutnya
* Hasil penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi pada remaja laki-laki Panti Asuhan.
* Kelemahan penelitian ini, yaitu pada desian penelitian. Pada penelitian ini peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding sehingga hanya mengetahui perbedaan tingkat resiliensi sebelum dan sesudah diberikannya intervensi berupa pelatihan strategi koping aktif. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol agar ada pembanding yang dapat menunjukkan efektifitas pelatihan strategi koping aktif dalam meningkatkan resiliensi.

**Daftar Pustaka**

Lestari, D. W. (2014). Penerimaan Diri dan Strategi Coping Pada Remaja Korban Perceraian Orangtua. *eJournal Psikologi*, 2 (1), 1 – 13.

Nisa, M. K &Muis, T. (2016). Studi tentang daya tangguh (resiliensi) anak di Panti Asuhan Sidoarjo*. Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA*, 6 (3), 40 – 44.

Sarwono, W.S. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Schiraldi, G. (2017).*The Resilience Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

Secades, X. G., Molinero, O & Salguero, A. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Sage jurnals,* 122, issue 1, 336 – 349.

Torres, M. C dan Garde, R. A. (2014).Resilience and coping strategy profiles at university: contextual and demographic variables. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 12(3), 621-648.

Wardahani, R. H., Sunarti, E & Muflikhati, I. (2017). Ancaman, faktor protektif, aktivitas, dan resilienso remaja: analisis berdasarkan tipologi sosiodemografi. *Jurnal Ilmiah Keluarga & Konseling*, 10 (1), 47 – 58.